

**Казарина О.А.**

*Национальный технический университет Украины «КПИ»*

## **НАПАДАЮЩИЙ УДАР В ВОЛЕЙБОЛЕ, ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В НТУУ**

### **«КПИ ИМ. И. СИКОРСКОГО»**

Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. В свою очередь эти фазы состоят из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Такое деление техники нападающего удара на фазы и микрофазы соответствует смысловой структуре этого действия и позволяет полнее описать особенности отдельных движений. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач — достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание.

В первой, стартовой микрофазе, занимающийся, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два «ступающих» шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

Во второй, подготовительной микрофазе, занимающийся определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется.

В третьей микрофазе — напрыгивании — занимающийся выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Несмотря на то, что отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени, в нем также отчетливо выделяются три микрофазы. Первая начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки. Во второй микрофазе толчка стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища — в тазобедренных суставах. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания занимающегося от опоры. В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору.

Замах правой руки для удара выполняется сразу после окончания отталкивания от опоры. В это время левая рука, незначительно сгибаясь в локтевом суставе, отводится вниз, а правая движется вверх. При дальнейшем поднимании тела занимающегося вверх правая рука продолжает движение для замаха, правое плечо отводится назад, ноги занимающегося сгибаются в коленных суставах, а туловище прогибается в поясничной части позвоночника.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара увеличивается за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Увеличение амплитуды обеспечивается более значительным сгибанием руки в локтевом суставе при замахе, а жесткость соприкосновения руки с мячом — напряжением пястной и запястной частей кисти.

Подводящие упражнения для освоения нападающего удара:

Упр. 1. Удары по мячу, стоя у стенки или сетки.

Упр. 2. Поточное выполнение ударов по мячу при построении занимающихся в 3—4 и более колонн (в зависимости от наличия мячей) с перемещением волейболиста в конец колонны после каждой попытки.

Все удары выполняются из определенного исходного положения, при котором занимающийся левой рукой держит мяч на уровне головы, а правую

руку, согнутую в локтевом суставе, заранее поднимает, подготавливая ее для удара. Занимающийся переносит вес туловища до момента удара на правую, согнутую в коленном суставе ногу, и поворачивается в пол оборота в сторону, куда последует удар. При ударе по мячу занимающийся, невысоко подбросив мяч под правую руку, одновременно с переносом веса туловища на левую ногу производит удар по мячу. Ударяющая рука разгибается в локтевом суставе, движется по большой амплитуде навстречу мячу и соприкасается с ним ладонной поверхностью кисти. Постепенно исходное положение обучающегося и его последующие движения усложняются. Волейболист сгибает ноги в коленных суставах, наклоняет туловище, подбрасывает мяч, одновременно пронося правую прямую руку в лицевой плоскости. Как только правая рука оказывается в вертикальном положении, она начинает сгибаться в локтевом суставе и затем быстро отводится назад для замаха. После этого следует удар по мячу. Все движения обучающийся должен выполнять слитно. Необходимо обратить внимание на своевременное разгибание ног, движение правой руки в выпрямленном положении и ее сгибание в локтевом суставе в нужный момент. Одной из главных задач является обучение занимающихся правильному ударному движению, в особенности точному расположению ладонной поверхности кисти на мяче.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008 (№23).
2. Лопусова С Практика волейбола: «нападающий удар» / С. Лопусова // Спорт в школе. – 2005 (№15).